

UNIVERSITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Srovnání soutěžních forem: FISAF fitness aerobik, sportovní aerobik a gymnastický aerobik

Bakalářská práce

Jméno a příjmení studenta :	Karolína Plevová
Ročník a obor studia :	3 TVS, Ks, Bc s trenérskou specializací
Vedoucí práce :	Mgr. Jana Beránková

Abstrakt

Název práce:

Srovnání soutěžních forem: FISAF fitness aerobik, sportovní aerobik a gymnastický aerobik

Comparison of competing forms: FISAF fitness aerobics, sports aerobics, aerobics gymnastic

Cíl práce:

Popis rozdílů v disciplínách: FISAF fitness aerobik, sportovní aerobik a gymnastický aerobik

Metodologie:

Využití informací získaných na základě literární rešerše a praktických zkušeností k popisu rozdílů mezi FISAF fitness aerobikem, sportovním aerobikem a gymnastickým aerobikem

Klíčová slova:

fitness aerobik, sportovní aerobik, gymnastický aerobik

Čestné prohlášení

Čestně prohlašuji, že celou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně a jinou než uvedenou literaturu jsem nepoužila.

V Praze, duben 2008


.....
podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce Mgr. Janě Beránkové za vedení a usměrnění v práci, za odborné rady a připomínky, které mi poskytla při zpracovávání mé bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod	1
1. 1. Cíl a úkoly práce	2
2. Teoretická část	3
2.1. Historie aerobiku.....	3
2.1.1. Historie sportovního aerobiku	3
2.1.2. Historie FISAF fitness týmů	4
2.1.3. Historie gymnastického aerobiku	4
2.2. Charakteristika	5
2.2.1. Charakteristika sportovního aerobiku	5
2.2.2. Charakteristika FISAF fitness týmů	5
2.2.3. Charakteristika gymnastického aerobiku	6
2.3. Soutěže	7
2.3.1. Soutěže sportovního aerobiku	7
2.3.2. Soutěže FISAF fitness týmů	7
2.3.3. Soutěže gymnastického aerobiku	7
2.4. Soutěžní kategorie	7
2.4.1 Kategorie sportovního aerobiku	7
2.4.2. Kategorie FISAF fitness týmů	8
2.4.3. Kategorie gymnastického aerobiku	8
2.5. Pravidla sportovního aerobiku, FISAF fitness týmů a gymnastického aerobiku a.....	8
2.5.1. Organizace závodu	8
2.5.2. Požadavky na závodní sestavu	9
2.5.3. Panel rozhodčích a bodování	11
2.5.4. Bodovací kritéria pro sportovní aerobik	13
2.5.5. Bodovací kritéria pro FISAF fitness týmy	16
2.5.6. Bodovací kritéria pro gymnastický aerobik	16
2.6. Přijatelné cviky pro sportovní a fitness týmy	17
2.7. Nepřijatelné cviky	19
2.7.1. Nepřijatelné cviky pro sportovní aerobik	19
2.7.2. Nepřijatelné cviky pro FISAF fitness týmy	20
2.7.3. Nepřijatelné cviky pro gymnastický aerobik	21
2.7.4. Nepřijatelný výstroj závodníků	21

2.8. Choreografie sportovního aerobiku, fitness týmů – aerobik a gymnastického aerobiku	22
2.9. Úbor	24
3. Metodologie	32
4. Praktická část	33
4. 1. Osobní zkušenost se sportovním aerobikem a FISAF fitness týmy – aerobik.....	33
4.2. Tréninkové jednotky sportovního aerobiku a FISAF fitness aerobiku v době mého působení v seniorské kategorii.....	36
4. 3. Vyhodnocení ankety	42
5. Diskuze	44
6. Závěr	46
7. Seznam literatury	47
8. Přílohy	48

1. Úvod

Když se řekne aerobik, většina lidí si představí tělocvičnu zaplněnou lidmi, cvičících na hudbu, pod vedením lektora. Ale už méně lidí zná také soutěžní formy, jako je sportovní aerobik, FISAF fitness týmy či gymnastický aerobik a čím se vlastně od sebe liší. Lidé se mě často ptali, jaký je rozdíl mezi těmito disciplínami a nejen proto jsem se rozhodla, že v této bakalářské práci přiblížím, v čem tento rozdíl spočívá. Že se neliší pouze počtem závodníků, ale i charakterem choreografií, pravidly, tréninkovými jednotkami a dalším.

Přestože jsem nezávodila ve třetí zmiňované disciplíně tj. gymnastický aerobik (závodila jsem ve sportovním aerobiku kategorii týmy a FISAF fitness týmech – aerobik) myslela jsem si, že bude zajímavé, a nejen pro čtenáře, ale i pro mě samotnou, zahrnout jí do mé bakalářské práce a porovnat tyto tři disciplíny.

Jak už jsem zmínila, cílem této práce je popsat rozdíly těchto sportovních disciplín. Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části se věnuji stručné historii, dále zde jednotlivé disciplíny krátce charakterizuji, vypisuji jaké existují soutěže a kategorie pro jednotlivé disciplíny. Další kapitolou v mé teoretické části jsou pravidla, která jsou rozdělena do několika podkapitol. V přílohách potom detailněji rozepisuji jednotlivé skupiny povinně volitelných prvků pro sportovní a gymnastický aerobik. Následující kapitola přibližuje rozdíl v charakteru choreografie sportovního, fitness a gymnastického aerobiku. Poslední kapitola v teoretické části je věnována úboru, která je podložena fotografiemi.

V praktické části popisuji své vlastní zkušenosti se sportovním aerobikem - týmy a FISAF fitness týmy – aerobikem. Jak jsem já osobně vnímala rozdíly mezi těmito dvěma disciplínami a rozdíly v choreografiích. Změnu v počtu cvičenců a jak se to promítalo do komunikace, do vztahů obou týmů a také do tréninkových jednotek.

Sama jsem o gymnastickém aerobiku toho tolik nevěděla (jak jsem se již zmínila, nikdy jsem v této disciplíně nezávodila) obrátila jsem se proto na závodnici, která dříve závodila ve sportovním a fitness aerobiku a nyní závodí v gymnastickém aerobiku, aby mi krátce popsala, jak ona vnímá rozdíly mezi těmito disciplínami.

V následující kapitole se věnuji tréninkovým jednotkám, kterými jsem jako závodnice sportovního a fitness aerobiku prošla. Jak se od sebe tyto tréninkové jednotky odlišovaly a jaké schopnosti jsme více stimulovaly v každé z nich.

Dále následuje vyhodnocení ankety, ve které zjišťuji jaký pohled na sportovní aerobik a fitness aerobik mají jiné závodnice, které také závodily v těchto dvou kategoriích. Mou bakalářskou práci uzavírá diskuze a závěr.

1. 1. Cíl a úkoly práce

Cílem práce je srovnání, popis a tedy přiblížení rozdílů mezi disciplínami FISAF fitness aerobik, sportovní aerobik a gymnastický aerobik.

Úkoly:

- seznámení se s problematikou bakalářské práce z dostupných zdrojů
- shromážděné informace vyhodnotit a zpracovat do textu
- popis vlastních zkušeností s FISAF fitness týmy – aerobik a sportovním aerobikem – týmy a opět následně zpracovat do textu

2. Teoretická část

2. 1. Historie aerobiku

Co je to aerobik

„Jak již název aerobik napovídá, jedná se o aerobní cvičení (aerobní = okysličující), při kterém se do činnosti zapojují velké svalové skupiny. Převážná část energie pro svalovou práci se získává za zvýšeného přísunu kyslíku“ (Skopová, Beránková, str. 10, 2007). Takto chápeme definici aerobiku pro širokou veřejnost. Ovšem sportovní aerobik, FISAF fitness týmy i gymnastický aerobik jsou charakteru krátkodobé vytrvalosti. „Znamená to, že se závodník bude pohybovat v anaerobní laktátové zóně metabolismu. Využívá se anaerobní glykolýza – tedy štěpení glykogenu s minimálním přístupem kyslíku s uvolňováním laktátu (kyseliny mléčné)“ (Hájková, str. 28. 2006).

2. 1 . 1. Historie sportovního aerobiku

První autor aerobních cvičení americký armádní lékař Kenneth Cooper, u svých vojáků kladl důraz na kardiovaskulární cvičení než na klasické posilování. Od roku 1968 se Cooperovy metody zdokonalovaly. Teprve koncem 80. let 20. století se aerobik stal mezinárodní soutěžní disciplínou pro muže a ženy (<http://www.mineralfit.cz/clanek/2422—sportovni-aerobik.html>)

V roce 1983 byly ustanoveny téměř současně mezinárodní federace pro závodní, později sportovní aerobik: ANAC (USA) a IAF (Japonsko). O několik let později vzniká také FISAF, ten ale nikde ve světě (snad kromě ČR), nehrál na poli soutěžního aerobiku významnější roli a neměl dominantní postavení. V roce 1994 přijala Federation Internationale de Gymnastique (FIG) sportovní aerobik jako svou další gymnastickou disciplínu. (<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1729.historie-sportovniho-aerobiku>)

Tento sport si získal velkou oblibu nejprve v USA a pak teprve v Evropě a Brazílii. První mistrovství světa se konalo v Paříži v roce 1995 a účastnilo se jej 34 států. (<http://www.mineralfit.cz/Clanek/2422—sportovni-aerobik.html>).

Soutěže sportovního aerobiku jsou v České republice organizovány Českým svazem aerobiku (ČSAE), který vznikl v roce 1992 a je členem mezinárodní organizace FISAF (mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness – aerobiku). „V roce 1993 se v České republice konalo 1. Oficiální mistrovství republiky seniorů v aerobiku" (Skopová a kolektiv autorů, str. 38, 2005).

2. 1. 2. Historie FISAF fitness týmů

Vznik FISAF fitness týmů ve své soutěžní podobě připadá na rok 1999, kdy bylo pořádáno MS ve FISAF fitness družstvech při ME ve sportovním aerobiku ve Francii. První závody v České republice se konaly v roce 2000.

Česká republika a Rusko jsou v současnosti hlavními velmocemi v kategoriích step a fitness aerobik, ve funk/hip-hop vládou Belgie a Nizozemí (http://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovn%C3%AD_aerobik).

2. 1 . 3 . Historie gymnastického aerobiku

Jak už bylo zmíněno v roce 1994 přijala FIG sportovní aerobik, v té době ještě pod tímto názvem, jako další gymnastické odvětví (<http://www.sportovniaerobik.cz/archiv/>). Teprve v roce 1996 byl sportovní aerobik oficiálně uznán Mezinárodním olympijským výborem (IOC) jako nová sportovní disciplína a byl zařazen do programu World Games (Světových her). A právě o rok později, na Světových hrách ve Finsku se gymnastický aerobik představil poprvé. FIG se tak stal jedinou federací sportovního aerobiku na světě, která je oficiálně uznána Mezinárodním olympijským výborem a může pořádat oficiální Mistrovství světa (<http://www.sportovniaerobik.cz/archiv/>). V roce 2002 IAF přijímá z vůle IOC soutěžní pravidla FIG a přestává pořádat IAF MS. V roce 2005 ANAC, jako organizace stojící u zrodu aerobiku přejímá soutěžní pravidla FIG a přestává pořádat MS ANAC (Kučerová, přednáška 3.1.08, specializace). V roce 2006 dochází v rámci FIG k přejmenování sportovního aerobiku na gymnastický aerobik (<http://www.sportovniaero-bik.cz/archiv/>).

2.2. Charakteristika

2.2.1. Charakteristika sportovního aerobiku

Sportovní aerobik je provádění souvislých a komplexních „aerobních“ pohybových vazeb s co nejvyšší intenzitou zátěže a v souladu s hudebním doprovodem. (<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175>). Soutěžní choreografie sportovního aerobiku kladou maximální nároky na techniku provedení vazeb prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků (Hájková, 2006).

Vzhledem k intenzitě sestavy, hovoříme o specifické krátkodobé vytrvalosti. „Při pohybových činnostech submaximální intenzity s trváním 42 – 90 s, eventuálně delších činnostech s nedostatečnou dodávkou kyslíku, převažuje laktátový neoxidativní (anaerobní) systém hrazení energie, charakterizovaná vzestupem koncentrace kyseliny mléčné a jejích solí (laktátu – LA) v krvi, jako důsledek anaerobní glykolýzy, neoxidativního odbourávání svalového glykogenu eventuálně glukózy“ (Havlíčková, str. 4, 2004). V sestavě sportovního aerobiku jsou kladeny maximální nároky na techniku provedení vazeb prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků, jak uvádí Hájková (2006).

Sestava by měla vypadat tak, že se pohyby na ploše, ve vzduchu i na zemi tak prolínají, že divák ani nepozná, kdy je cvik obtížný. (Hájková, 2006).

2.2.2. Charakteristika FISAF fitness týmů

„Typickým znakem tří kategorií fitness je týmový charakter všech aspektů sestavy“ (Hájková, str. 71. 2006). To znamená, že v ideálním případě by všichni členové týmu měli disponovat stejnou úrovní pohybových schopností, dovedností i provedení (Hájková, 2006). Podle Hájkové svým pojetím vycházejí FISAF fitness týmy z komerčních lekcí aerobiku, stepu a hip-hopu. V současné době jsou však nároky na vrcholové sestavy tak velké, že několikanásobně převyšují úroveň komerčních lekcí (Hájková, 2006).

Aerobik

Pro kategorii aerobik jsou charakteristickým znakem aerobní řady, které prokazují kardiovaskulární a muskulární vytrvalost, přesnost a nápaditost útvarů a přechodů, dále rychlost pohybu paží, synchron, celkovou zajímavost a originalitu sestavy (Hájková, 2006).

Step

„Základy tvoří kroky z komerčního step aerobiku, ale technika provedení vychází z tréninku sportovního aerobiku s dodržáním pravidel techniky cvičení na stepu“ (Hájková, str. 81, 2006).

Hip – hop

Tato soutěžní kategorie je oproti ostatním dosti specifická, jelikož vychází z tance. (Hájková, 2006). „Závodníci musí kromě působivé taneční choreografie prokázat výbornou fyzickou kondici, sílu, flexibilitu a pohybově-technickou vyspělost“ (Hájková, str. 83, 2006).

2.2.3. Charakteristika gymnastického aerobiku

Sestava musí demonstrovat souvislý pohyb, jeho celkovou perfektní koordinaci a přesnost, flexibilitu, rychlost, dále využití dynamické i statické síly (Kučerová, přednáška, 3.1.2008, specializace).

Výběr prvků by měl dosahovat požadované intenzity, aby osvětlil kardiovaskulární povahu aerobiku (www.sportovniaerobik.cz/page/1175). Ani gymnastický aerobik není jiného charakteru než krátkodobé vytrvalosti.

2.3. Soutěže

2.3.1. Soutěže sportovního aerobiku

Český svaz aerobiku (ČSAE) pořádá ve sportovním aerobiku kvalifikační závody, pohárové soutěže, mistrovství ČR, které je rozložené do dvou kol. První z nich se koná jako semifinále, většinou týden před finále v jiném městě. Dále ČSAE pořádá mezinárodní soutěže v ČR (OPEN, Grand Prix) (<http://www.csae.cz/souteze/o-soutezich/>). Dalšími soutěžemi sportovního aerobiku jsou mistrovství Evropy a mistrovství světa, které schvaluje FISAF.

2.3.2. Soutěže FISAF fitness týmů

FISAF fitness týmy mají kvalifikační závody, pohárové soutěže, mistrovství ČR, mistrovství Evropy a mistrovství světa, OPEN i Grand Prix.

2.3.3. Soutěže gymnastického aerobiku

Každé 4 roky, vždy následující rok po OH se konají Světové hry na kterých se soutěží právě i v gymnastickém aerobiku. Dále se pořádají mistrovství světa, Světový pohár jehož finále probíhá v každé liché závodní sezóně. Dále je to mistrovství Evropy, OPEN soutěže, Národní mistrovství a závody národního poháru. Systém národního poháru jednotlivých členských federací se řídí pravidly FIG a jsou doplněny o regule národní federace. Dále ještě UEG (Evropská unie gymnastiky), pořádají na jednotlivých kontinentech každý lichý rok svá mistrovství (<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1801.systemm-zavody-cr/>).

2.4. Soutěžní kategorie

2.4.1. Kategorie sportovního aerobiku

Ve sportovním aerobiku se soutěží v kategoriích jednotlivci (muži, ženy), tříčlenné týmy a koedukované páry. Ve všech těchto soutěžních kategoriích se startuje ve věkových kategoriích kadeti 11 – 13 let, junioři 14 – 16 let, youth (mládež) 17 – 19 let a senioři 17 a více let.

Věková kategorie děti 8 – 10 let je vypsaná pouze pro týmy (3 – 5 členné) a to na národní úrovni.

2.4.2. Kategorie FISAF fitness týmů

Startuje se v kategoriích aerobik, step a funk/hip – hop. Věkové kategorie se rozdělují stejně jako u sportovního aerobiku tzn. kadeti 11 – 13 let, junioři 14 – 16 let, senioři 17 a více let. I ve FISAF fitness týmech se soutěží ve věkové kategorii děti 8 – 10 let, ve všech třech kategoriích ale opět jen na národní úrovni.

2.4.3. Kategorie gymnastického aerobiku

Gymnastický aerobik vypisuje kategorie jednotlivců, párů, tria, (která se ve sportovním aerobiku nazývá týmy), a skupiny, které ve sportovním aerobiku neexistují (Kučerová, přednáška, 3.1.2008, specializace). Skupina se skládá ze 6 členů. Věkové kategorie jsou také odlišné od sportovního aerobiku. Gymnastický aerobik je rozděluje takto: mladší žáci 9 – 11 let, starší žáci 12 – 14 let, junioři 15 – 17 let a senioři 18 let a více (http://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovn%C3%AD_aerobik).

2.5. Pravidla sportovního aerobiku, FISAF fitness týmů a gymnastického aerobiku

2. 5. 1. Organizace závodu

Všechny mezinárodní závody sportovního aerobiku a FISAF fitness týmů se skládají z minimálně 2 kol.

Tam, kde je 7 – 19 závodníků, družstev v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje minimálně dvě kola – základní kolo a finále. Šest nejlepších závodníků ze základního kola postupuje do finále.

Tam, kde je 20 – 30 závodníků, družstev v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje tři kola – základní kolo, semifinále a finále. Nejlepších 12 závodníků ze základního kola postupuje do semifinále. Nejlepších 6 závodníků ze semifinále postupuje do finále.

Pokud je více než 30 závodníků, družstev v kategorii v daném závodě, struktura závodu zahrnuje tři kola – základní kolo, semifinále a finále. Lepší polovina závodníků ze základního kola postupuje do semifinále. Nejlepších 6 závodníků ze semifinále postupuje do finále.

Závody gymnastického aerobiku se skládají ze semifinále a finále. Pohár federací, kde závodí jen Češi a Slováci, zahrnuje pouze jedno kolo.

Startovní pořadí

Základní kolo - startovní pořadí je vylosováno před závodem. Semifinále a finále – pořadí závodníků pro semifinále a finále je znovu vylosováno.

Náhradníci v párech, týmech a družstvech

Není povoleno, aby náhradníci soutěžili v jakémkoli soutěžním kole.

Během závodu fitness týmů je dovoleno použít náhradníky až do 60% z originálního týmu.

2. 5. 2. Požadavky na závodní sestavu

Závodní výstroj

Od závodníků se vyžaduje, aby byl vybaven vhodnou výstrojí k předvedení závodní sestavy.

Závodní plocha

Závodní plocha má rozměry 7 x 7 metrů pro sportovní aerobik, a min. 9 x 9 max. 12 x 12 metrů pro fitness týmy. Stejně tak závodní plocha pro gymnastický aerobik má velikost 7 x 7 metrů a pro kategorii skupin 10 x 10 metrů. Je jasně označena čarou kontrastní barvy šířky 5 až 10 cm.

Vnější hrana čáry je vnější hranou závodní plochy, tzn., že čára je uvnitř závodní plochy. Od závodníků se vyžaduje, aby se pohybovali uvnitř závodní plochy po celou dobu trvání závodní sestavy.

Příchod a odchod ze závodní plochy

Poté, co jsou závodníci představeni, mají vstoupit na závodní plochu a urychleně zaujmout úvodní pozici. Závodníci mohou krátce pozdravit diváky ještě před zaujmutím úvodní pozice. Závodníci, družstvo po dokončení sestavy má urychleně opustit závodní plochu. Závodníci, družstvo mohou krátce poděkovat nebo pozdravit diváky před opuštěním závodní plochy.

Chybný start

Za chybný start je považováno není-li závodník, družstvo schopno zahájit závodní sestavu po zaujmutí úvodní pozice nebo je-li závodní sestava přerušena před skutečným závěrem. Závodníkům bude povoleno zopakovat sestavu pouze v případě, že hlavní rozhodčí posoudí chybný start jako přijatelný chybný start. V případě přijatelného chybného startu bude mít závodník možnost nového předvedení závodní sestavy okamžitě, nebo na konci kategorie. V případě nepřijatelného chybného startu bude závodník diskvalifikován.

Délka závodní sestavy

Délka závodní sestavy pro sportovní aerobik a fitness týmy seniorské kategorie, je 2 minuty s časovým rozpětím 1:55 až 2:05. Pro gymnastický aerobik je délka závodní sestavy 1 minuta 45 sekund s tolerancí +/- 5 sekund. Pro kategorii mladší žáci je délka sestavy 1 min 15 sekund +/- 5 sekund a pro kategorii starší žáci je délka závodní sestavy 1 minutu 30 sekund. Ve sportovním aerobiku i ve fitness týmech je kratší sestava pouze pro kategorii děti, a to 1 minuty 45 sekund +/- 5 sekund. Časové měření začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem (je-li použit zvukový signál "cuing beep", je v čase zahrnut). Zodpovědnost za ověření délky hudebního doprovodu před vlastní soutěží leží zcela na závodnících, družstvu. Závodní sestava bude časově kontrolována v základním kole, semifinále i finále.

Hudební doprovod

Závodníci musí dodat nahrávku hudebního doprovodu na nosiči předepsaném organizátorem soutěže. Nahrávka musí být označena štítkem dle následujícího: kategorie, jméno závodníka / závodníků, pro fitness týmy, názvem družstva, stát, délka hudby.

2. 5. 3. Panel rozhodčích a bodování

Panel rozhodčích pro sportovní aerobik se skládá z hlavního rozhodčího a tří druhů rozhodčích - aerobních, technických a uměleckých rozhodčích. Pro FISAF fitness týmy se panel rozhodčích skládá z hlavního rozhodčího a dvou různých druhů rozhodčích – technik – specialisté, a uměleckých (artistic). Pro gymnastický aerobik se panel rozhodčí skládá ze tří skupin. Rozhodčí, kteří hodnotí umělecký dojem, dále rozhodčí pro obtížnost a poslední skupina hodnotí technické provedení a samozřejmě hlavní rozhodčí.

Hlavní rozhodčí dohlíží a kontroluje práci všech rozhodčích. Je též zodpovědný za zajištění správného a spravedlivého použití technických pravidel panelem rozhodčích a dohlíží na správné zacházení s bodovým systémem a na správné zaznamenávání výsledků.

Hlavní aerobní rozhodčí (Lead Aerobic Judge) je jmenován pro každý panel. I pro fitness týmy je hlavní rozhodčí jmenován pro každý panel, ale zde je to hlavní rozhodčí technik – specialista (Lead technic-specialist Judge). Hlavní rozhodčí pro gymnastický aerobik ještě provádí srážky za zakázané pohyby, více než tři zvedačky, výšku zvedačky, přerušení nebo zastavení sestavy, časový přestupek/chybu, nesprávný/špatný úbor, disciplinární trestné body atd.

Bodování

Sportovní aerobik a FISAF fitness týmy

Každý rozhodčí bere v úvahu specifická kritéria pro udělení známky z maxima 10 možných bodů. Z této známky je určeno pořadí závodníka, družstva. Pořadí přidělené všemi rozhodčími jednotlivým závodníkům určuje umístění na prvním, druhém a třetím a dalších místech v soutěži. Závodník, družstvo s nejlepším celkovým pořadím je vyhlášen jako vítěz soutěže.

Gymnastický aerobik

Umělecký projev je hodnocený podle bodovací škály s maximální hodnotou 10,00 b., využívá přírůstky 0,1b.

Technické předvedení je bodováno podle negativního hodnocení, tj. hodnotí se z 10,0 bodů a odčítají se body za chyby v technickém předvedení.

Obtížnost je bodována podle pozitivního hodnocení, tj. připočítáváním bodu k nule.

Srážky se odpočítávají z celkové známky

(Kučerová, přednáška, 3.1.2008, specializace).

Oznámení bodování

Jakmile je to možné, tzn. co nejdříve po skončení sestavy závodníkem, družstvem přidělí všichni rozhodčí známku, známky a pořadí jsou ukázány či oznámeny.

Rovnost výsledků

Ve sportovním aerobiku a fitness týmech, tam, kde dojde k rovnosti pořadí dvou či více závodníků, rozhoduje pořadí udělené hlavním aerobním rozhodčím (lead aerobic judge); hlavním rozhodčím technikem-specialistou.

V gymnastickém aerobiku, v případě shodné výsledné známky na libovolném místě budou uplatněna pro určení pořadí následující kritéria: nejvyšší známka za technické provedení; nejvyšší známka za umělecký projev; nejvyšší známka za obtížnost; počítají se všechny známky za technické provedení (včetně nejvyšší a nejnižší známky); počítají se tři nejvyšší známky za technické provedení; počítají se dvě nejvyšší známky za technické provedení; stejně se bude postupovat se známkami za umělecký projev (přednáška 3.1.2008, specializace).

2. 5. 4. Bodovací kritéria pro sportovní aerobik

Aerobní kritéria

Pro udělení známky aerobní rozhodčí berou v úvahu aerobní obsah sestavy a zda variabilita prvků odpovídá sportovnímu aerobiku. Aby závodník obdržel maximální počet bodů, musí prokázat vysokou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti nepřetržitě v průběhu celé sestavy. Berou se v úvahu cviky horních a dolních končetin, kvalita a rychlost všech prvků a přechodů a využití prostoru na zemi i ve vzduchu. Jestliže závodník zařadí do své sestavy prvky, styly či témata z jiných sportovních odvětví či tance, aerobní rozhodčí posoudí, jak to působí na závodní sestavu. Páry a týmy musí ukázat stejnou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a schopnost bez obtíží a rychle přecházet z a do zvedaček či podepření.

Umělecká kritéria

Při hodnocení uměleckých kritérií berou rozhodčí v úvahu přednostně choreografii a poté prezentaci sestavy. Choreografie 70 %, prezentace 30%. Při hodnocení choreografie je určující přínos novinek ve výběru cviků, tvořivé řazení cviků a přechodů, předvedení komplexu vzorců aerobních cviků. Úspěšná choreografie je umocněna předvedením jedinečného / individuálního stylu s využitím trojrozměrnosti prostoru. Převedená choreografie by měla být odpovídající technické úrovni závodníků. Rozhodčí také posoudí schopnosti závodníků předvést závodní sestavu. Předvedení - prezentace je určována schopností závodníků umocňovat vzrušení, důvěru. Prokazovat kladnou emocionální komunikaci s diváky a rozhodčími prostřednictvím užití gest těla a výrazu. Také prostřednictvím průběhu vystoupení a schopností interpretovat správnou časovou rytmizací náladu hudby s využitím stylu a časování pohybu (hudebně pohybové vztahy).

Hodnocení závodníků je sníženo, nejsou-li v časovém souladu s hudebním doprovodem, nebo nejsou-li členové páru či týmu v časovém souladu s hudbou či mezi sebou.

Prezentace je také určována vzhledem závodníků, je umocněna celkovou výstrojí ve sladěných barvách, vzorech a dokonalém střihu. Závodníci by měli vypadat zdravě a sportovně.

Technická kritéria pro kategorie děti, kadeti, junioři a senioři

Povinné cviky pro všechny kategorie

Každý závodník, aby získal maximální možné hodnocení, musí splnit provedení čtyř nepřerušovaných, identických a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří kategorií povinných cviků:

- jumping jacks (stoj spatný nebo spojný – odrazem snožmo podřep rozkročný a zpět),
- střídavé high leg kicks (stoj spatný nebo spojný – švihem přednožit vzhůru pravou / levou),
- push ups (vzpor ležmo – klik ležmo).

Dále musí obsahovat dokončení jednoho cviku z každé následující skupiny povinně volitelných cviků, neplatí pro kategorii děti:

- push up group (kliky),
- static strenght group (statická síla),
- aerial group (skoky),
- split group (flexibilita).

Provedení povinně volitelných cviků musí být snadno identifikovatelné panelem rozhodčích. Prvky statické síly musí být provedené s 2 sec.výdrží, aby bylo vidět, že závodník má cvik plně pod kontrolou, tzn. prvek musí být proveden s 2 sec. výdrží a ne jako přechod. Prvky ze skupiny split group musí být provedeny s výdrží charakterizující spíše statickou flexibilitu než dynamickou.

Povinné prvky pro gymnastický aerobik

Kategorie mladší žáci

- straddle push up or push up –klik roznožmo - vzpor ležmo, nohy roznožmo/u sebe - klik – lokty směřují vzad (k chodidlům) - vzpor ležmo,
- tuck jump - obě nohy v přednožení skrčmo, co nejvíce přitaženy k trupu (kufr),

- split on floor – rozštěp bočný.

Kategorie starší žáci

- triceps push up – klik, lokty směřují vzad,
- straddle support – přednos roznožmo,
- air turn – skok s obratem o 360°,
- split through (pancake) - široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho.

Kategorie junioři

- wenson klik - vzpor ležmo na jedné noze, druhá noha opřená o triceps souhlasné paže - v této poloze vykonat klik,
- straddle support 1/1 turn – přednos roznožmo a obrat o 360°,
- straddle jump – skok s přednožením roznožmo,
- free support vertical split (ičko) - váha předklonmo – maximálně zanožit, hluboký předklon.

Kategorii seniorů – minimálně jeden prvek z každé skupiny

Rozdíl mezi sportovním aerobikem a gymnastickým aerobikem je také ten, že pro gymnastický aerobik je stanoven omezený počet prvků obtížnosti a také je stanoven počet prvků z každé skupiny prvků obtížnosti. Pro kategorii mladší žáci je maximální počet prvků šest a jeden prvek z každé skupiny. V kategorii starší žáci je maximální počet osm a výběr dvou prvků z každé skupiny. Pro kategorii junioři je to počet deseti prvků a stejně jako v kategorii starší žáci, dva prvky z každé skupiny. Pro kategorii seniorů je maximální počet prvků obtížnosti dvanáct a minimálně výběr jednoho prvku z každé skupiny (Kučerová, přednáška 3.1.2008, specializace).

2.5.5. Kritéria hodnocení pro FISAF fitness týmy

Jak už bylo řečeno, choreografii fitness týmů hodnotí rozhodčí techničtí – specialisté a umělečtí (artistic) rozhodčí

Hodnocení choreografie rozhodčími technici – specialisté

1. Složitost 25%
2. Intenzita 25%
3. Variabilita 25%
4. Provedení 25%

Bodování uměleckých rozhodčích

1. Choreografie 30%
2. Interpretace hudby 30%
3. Synchronizace 20%
4. Prezentace 20%

2.5.6. Kritéria hodnocení pro gymnastický aerobik

Umělecký projev

Rozhodčí pro umělecký projev hodnotí choreografii sestavy. Ta se skládá z pěti dílčích ukazatelů hodnocení jimiž jsou: kompozice aerobních pohybů, prvků obtížnosti, přechodů, vazeb a zvedání. Dále je to praktické využití hudebního doprovodu. Aerobní kombinace (aerobní kroky a pohyby paží), využití soutěžního prostoru a poslední ukazatel je prezentace, soulad a spolupráce partnerů. Maximální známka za umělecký projev je 10 bod.

Technické provedení

Rozhodčí pro technické provedení hodnotí perfektní zvládnutí všech pohybů v celé sestavě. Prvotřídní sestava představuje harmonické vyvážení aerobních pohybů, flexibility, statické a

dynamické síly, uplatnění a bezchybné provedení prvků obtížnosti ze všech 4 skupin prvků. Tito rozhodčí také hodnotí tzv. timing což je schopnost závodníka pohybovat se v souladu s hudbou. U párů, trojic a skupin hodnotí také synchron.

Obtížnost

Rozhodčí hodnotí prováděné prvky obtížnosti. Soutěžící smí provést maximálně 12 prvků ze čtyř skupin. Z toho max. 6 na podlaze. Všechny prováděné prvky musí být odlišně pojmenované. Choreografie musí obsahovat jeden prvek z každé skupiny, který je proveden se splněním minimálních požadavků na uznání prvku. Pokud závodník provede více než 12 prvků nebo opakuje prvek ze stejné podskupiny, rozhodčí provede srážku. (<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175/>).

V sestavě je možné vykonat maximálně 12 prvků obtížnosti pro skupinu seinoři, 10 v kategorii junioři, 8 pro starší žáky a 6 v kategorii mladší žáci. Výběr prvků je libovolný.

Sestava musí obsahovat minimálně jeden prvek z každé následující skupiny prvků obtížnosti.

Skupina A – Dynamická síla

Skupina B – Statická síla

Skupina C – Skoky

Skupina D – Rovnováha a flexibilita

2.6. Přijatelné cviky pro sportovní aerobik a fitness týmy

Přijatelné zvedačky (lift)

Jako úvodní nebo závěrečná póza je dovolena zvedačka, kdy asistující partner je ve stoji. Podpírající partner/partneři musí být ve statické poloze, když partner, který je podpírán, není v kontaktu s podlahou. Je povolen jeden krok, ale jedno chodidlo musí zůstat ve statické poloze během zvedačky. Ve fitness týmech jsou zvedačky povoleny jen jako úvodní a závěrečná póza. V průběhu sestavy je povolena jen jedna přijatelná zvedačka, pouze pro sportovní aerobik.

Zvedačky v průběhu sestavy u týmu, páru jsou přijatelné pouze tehdy, zůstávají-li partneři nebo partner zajišťující tento cvik ze země, v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla, než jsou chodidla (např. v kleku, sedu nebo lehu). Pokud je předvedena nepřijatelná zvedačka, hodnocení bude sníženo.

Přijatelná podepření (support)

Podepření je přijatelný cvik pouze pro sportovní aerobik a fitness týmy kategorie aerobik a funk/hip-hop.

Jako přijatelné podepření, pokud je asistující partner ve stoji, jsou možné jen jako úvodní či závěrečná póza. Není omezen počet podepření v sestavě. Podepření v průběhu sestavy jsou přijatelné pouze tehdy, zůstávají-li partneři či partner zajišťující tento cvik v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidla (např. v kleku, sedu, lehu). Pokud je předvedeno nepřijatelné podepření, hodnocení týmu/páru je sníženo.

Přijatelné odražení (propulsion)

Odražení v týmech nebo párech je povoleno pouze tehdy, odráží-li se závodník sám od závodníka podpírajícího, a to pouze použitím jedné nebo rukou obou. Podepírající závodník nemůže být v pozici ve stoji, ale musí být v kontaktu se zemí ještě jinou částí těla než chodidla (např. v kleku, v sedu, v lehu). Jestliže závodníci předvedou nepřijatelné odražení jejich hodnocení se o to sníží. Ve fitness týmech - aerobik je přijatelným cvikem vlastní odhození, tzn. že jeden člen týmu použije tělo druhého člena týmu k vlastnímu odhození.

Další přijatelné cviky pro kategorie fitness týmy

a) aerobik

skoky doskokem na obě chodidla, kliky na obou pažích, press na obou pažích (ne s obraty) jako přechody, prvky flexibility jako přechody, pády ze stoje do kliku ležmo,

b) step

skoky doskokem na obě chodidla, prvky flexibility jako přechody,

c) funk /hip – hop

skoky doskokem na obě chodidla, skoky a to i doskokem do překážkového sedu, prvky flexibility jako přechody, pád ze stoje do kliku ležmo.

2.7. Nepřijatelné cviky

2.7.1. Nepřijatelné cviky pro sportovní aerobik

Backflip – přemet vzad

Bridge – most (výdrž ve vzporu vzadu prohnutě)

Cartwheel - přemet stranou

Dive roll - kotoul letmo

Flares - kola dvounož nebo roznožmo (je povolen jen jeden kruhový pohyb vlevo a jeden vpravo)

Floor turns on knees - obraty na kolenou (více než jeden obrat s vahou výhradně na kolenou)

Handstand - stoj o rukou

Jete dive roll - dálkový skok do kotoulu letmo

Kip - vzklopka

Pirouette of more than 720° - obrat o více než 720° (na zemi i ve vzduchu)

Round-off - rondat - tělo dokončí ve vzduchu obrat o 360°.

Další nepřijatelné cviky pro jednotlivé kategorie

a) kadeti

Free falls landing on one hand (pád do kliku ležmo na 1 ruce).

Aerial free falls to push up position (skoky do kliku ležmo).

One arm push ups (kliky na jedné ruce).
One arm presses (vzpory na jedné ruce).
One arm planche (váha oporem o jeden loket).

Toto platí i pro kategorii děti plus následné:

Free falls to push up position (jakékoliv pády do kliku ležmo).

Ručkování ve vzporu prostém.

Zvedačky či podepření, pokud asistující partner/partneři jsou ve stoji, a to i jako úvodní či závěrečná póza.

b) junioři

Free falls landing on one hand (pády do kliku ležmo na jedné ruce), včetně skoků do kliku ležmo na jednu ruku.

2.7.2. Nepřijatelné cviky pro FISAF fitness týmy

Pro všechny kategorie jsou shodné tyto nepřijatelné cviky: skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu, gymnastické/akrobatické prvky (např. přemet vzad, přemet vpřed, přemet stranou atd.) pressy a kliky na jedné paži

Další nepřijatelné cviky pro jednotlivé kategorie

a) aerobik

Asistovaná odhození a zvedačky v průběhu sestavy.

b) step

Kliky na obou pažích, press na obou pažích, pády ze stoje do kliku ležmo, jakákoliv odhození, zvedačky a podepření v průběhu sestavy, skoky ze stepu na zem, skoky z jednoho stepu na druhý, sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step, zvedání stepu, pokud je někdo na něm a zvedačky na stepu.

c) funk /hip – hop

Asistovaná odhození, prvky z break dance (Head spin – točení na hlavě, Freeze – vyšší než 45°)

2.7.3. Nepřijatelné cviky pro gymnastický aerobik

a) mladší žáci

kliky na jedné ruce, přednosy a podpory na jedné ruce, dopady do kliku na jednu ruku,

b) starší žáci

kliky na jedné ruce, přednosy a podpory na jedné ruce, dopady do kliku na jednu ruku,

c) junioři

dopady na jednu ruku.

2.7.4 Nepřijatelná výstroj závodníka

Dres, který je příliš krátký a jsou vidět intimní části těla, oleje, líčení těla, vlasy středně dlouhé a dlouhé, nejsou-li učesány vzad a nedrží-li u hlavy, klobouky a výstřední účesy, (platí pro sportovní aerobik a fitness týmy – aerobik) šperky mimo snubního prstenu, špinavý nebo potrhaný dres, nedostatečné „podpůrné“ doplňky, u žen nepoužití punčocháčů či legín, nejsou dovoleny žádné rekvizity – např. židle, míče, motorky atd., piercing musí být přelepen náplastí tělové barvy, logo sponzora nesmí být větší než 5x10 cm.

Přehled rozdílů v pravidlech v jednotlivých disciplínách

	sportovní aerobik	gymnastický aerobik	FISAF fitness týmy
povinné prvky	JJ, HLK, PUSH UPS	dle kategorií, viz str. 14	-
skupiny povinně volitelných prvků	kliky skoky flexibilita statická síla -	- skoky rovnováha a flexibilita statická síla dynamická síla	- - - - -
rozhodčí	hlavní umělecký technik aerobní -	hlavní umělecký technik - pro obtížnost	hlavní umělecký technik - specialista - -
kategorie	jednotlivci M,Ž páry týmy -	jednotlivci M,Ž páry tria týmy (skupiny)	- - - aerobik, step, hip hop
závodní plocha	7 x 7 m	7 x 7 m, 10 x 10 m pro skupiny	9 x 9m - 12 x 12 m
délka sestavy	2 min +/- 5 vteřin	1min 45 vteřin	2 min +/- 5 vteřin

Detailní rozepsání skupin povinně volitelných prvků pro sportovní aerobik viz. příloha č. 1, pro gymnastický aerobik viz. příloha č. 2

2.8. Choreografie sportovního aerobiku, gymnastického aerobiku a FISAF fitness týmů - aerobik

„Choreografie soutěžní sestavy, i když je časově limitována, musí být pro závodní prostor tvořivě sestavena z různorodých pohybů, specifických pro aerobik“ (Hájková, str. 75, 2006).

Hlavní rozdíl v choreografii sportovního aerobiku a gymnastického aerobiku oproti fitness týmům je ten, že do sestav se zařazují povinné a povinně volitelné prvky. Ty se vybírají z jednotlivých skupin. Jednotlivé prvky ve skupinách volitelných prvků jsou u sportovního aerobiku odlišné od prvků gymnastického aerobiku. Choreografie gymnastického aerobiku má předepsaný maximální počet prvků obtížnosti. Toto omezení v choreografii sportovního

aerobiku není. Dalším rozdílem jsou povinné cviky. Zatímco ve sportovním aerobiku to je provedení čtyř nepřerušovaných, identických a na místě zacvičených cviků v gymnastickém aerobiku je to vždy jeden prvek z každé skupiny.

V choreografii sportovního aerobiku jde v podstatě o originální propojování prvků obtížnosti s různými poskoky a přechody, které zvyšují intenzitu sestavy (Hájková, 2006). Jsou kladeny vysoké požadavky na dynamickou a statickou sílu, max. rozsah pohybu na koordinaci a intenzitu aerobních vazeb (Skopová a kolektiv autorů, 2005). V choreografii fitness aerobiku jde o aerobní řady, které jsou charakteristické velkým počtem poskoků, skoků, švihů a jsou variovány tak, aby se neopakovaly, ale aby se naopak celý tým rychle a efektivně přesouval z útvaru do útvaru po celé závodní ploše. (Hájková, 2006).

I ve sportovním aerobiku jde o rychlé aerobní řady, ale závodník se v sestavě vícekrát a na delší dobu, než v sestavě fitness aerobiku, ocitne na zemi, právě díky povinným a povinně volitelným prvkům, které se do fitness aerobiku nezařazují. Tyto prvky sestavu opticky zbrzdí (Hájková, 2006). V choreografii fitness aerobiku by cvičení na zemi mělo obsahovat jen to nejnutnější – cviky síly a flexibility, a to jen jako přechody (Hájková, 2006).

Principem choreografie gymnastického aerobiku je využití sedmi základních kroků aerobiku (kopy, výpady, chůze, běh, střídavé přednožování a skoky) a jejich zapojení do komplexních aerobních vazeb spolu s dokonale provedenými prvky obtížnosti (<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175>). Podobně jako choreografie sportovního aerobiku i choreografie gymnastického aerobiku vyžaduje statickou i dynamickou sílu, pohyblivost a dobrou koordinaci (Kučerová, přednáška 3.1.2008, specializace).

Dalším výrazným znakem choreografie fitness aerobiku je počet přechodů z útvaru do útvaru, které by měly být rychlé a přesné. Podle Hájkové se u seniorů doporučuje 30 a více přechodů, u juniorů vysoké výkonnosti kolem 28. V kategorii kadetů nebo týmy s nižší výkonnostní úrovní by měly mít menší počet formací (2006). Tento počet přechodů výrazně zrychluje tempo choreografie. V choreografiích sportovního či gymnastického aerobiku počet přechodů z útvaru do útvaru není tak vysoký jako u fitness aerobiku vzhledem k nutnosti zařazení prvků obtížnosti. Ty se z velké míry provádějí v nízkých polohách a s výdržemi několika sekund. Počet přechodů z útvaru do útvaru se u sportovního aerobiku pohybuje kolem 10 – 15ti přechodů.

V choreografiích fitness aerobiku jde lépe uplatnit prostorová choreografie, protože to umožňuje větší počet členů v týmu (Hájková, 2006), stejně jako v gymnastickém aerobiku v kategorii skupin.

Se sedmi nebo osmi členy týmů je větší možnost výběru útvarů, které jsou pak lépe rozpoznatelné, než se třemi členy. Ovšem je to obtížnější z hlediska synchronizace pohybů, protože málokdy závodníci disponují stejnou úrovní všech schopností a dovedností (Hájková, 2006). Pro obměny a různorodost útvarů lze využít dalších prvků. Například odlišné rozestupy mezi cvičenci, způsob jejich přemísťování a přeskupování, dynamiku vytváření útvarů a směru pohybu i směrovou orientaci cvičících po vytvoření nového útvaru. Také je možné rozpracovat útvary i ve vertikální rovině. Například cvičenci mohou být ve stoji, dřepu, podřepu, v kleku, v lehu atd. (Jandová, 2001). Dalším velmi pěkným momentem, který můžeme často vidět v choreografiích týmů a to jak sportovního aerobiku, fitness aerobiku, tak gymnastického aerobiku, jsou společné pózy v průběhu sestavy. Toto vše lze obecně lépe uplatnit právě ve sportovním aerobiku - týmy, ve fitness aerobiku a v gymnastickém aerobiku - tria či skupiny, na rozdíl od párů či jednotlivců.

2.9. Úbor

Pro sportovní aerobik je předepsán cvičební dres, punčochové kalhoty nebo krátké kalhoty s nohavičkami a boty, většinou bílé barvy, vhodné pro aerobik. Dres může být jednodílný, nebo dvoudílný. Dres pro gymnastický aerobik je striktně předepsaný. Pro ženy je povinný přiléhavý, jednodílný dres, doplněný punčochami v tělové barvě. Pro muže je předepsaný jednodílný nebo dvoudílný dres. Obuv musí být pružná, také nejčastěji bílé barvy, ale to pravidla gymnastického aerobiku nepředepisují.

Základní podoba dresu pro fitness aerobik jsou většinou dlouhé upnuté legíny na konci rozšířené do zvonu a top. Samozřejmě s postupem času se objevují stále nové a nové variace, například kalhoty s krátkou nohavicí, spojování topu s kalhotami průhlednými síťkami, nebo i celodresy.

obr. č. 1 – dres závodnice gymnastického aerobiku



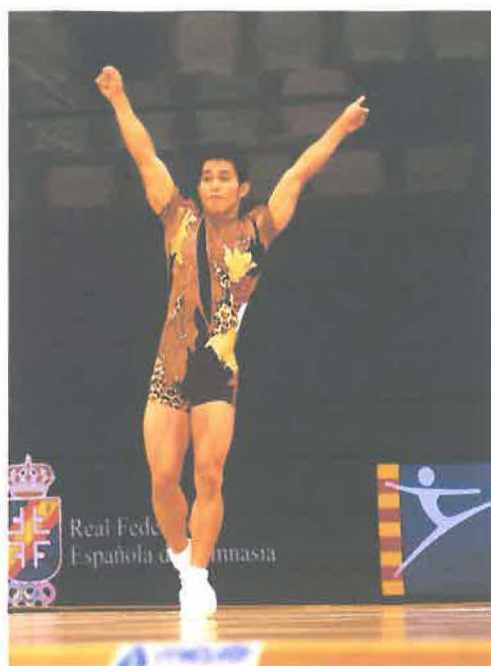
<http://www.pbase.com/rfegim/image/86155755>

obr. č. 2 – dres závodnice sportovního aerobiku



http://www.aerobik.org/pics/tomas/2002/cb2002_11.jpg

obr. č. 3 – dres závodníka gymnastického aerobiku



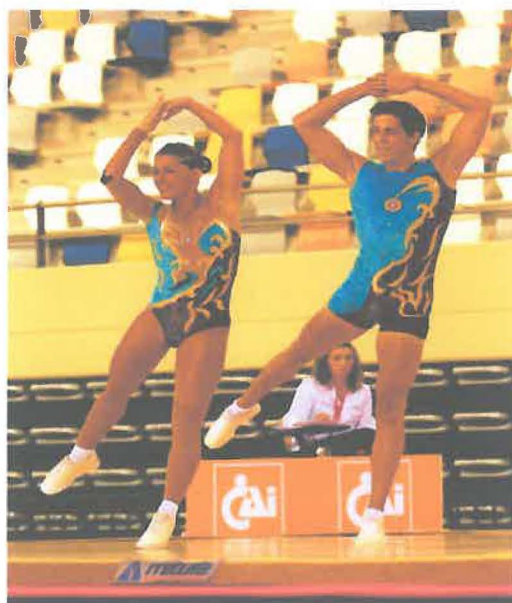
<http://www.pbase.com/rfegim/image/86195218>

obr. č. 4 – dres závodníka sportovního aerobiku



<http://www.aerobic.cz/aerobik-fotogalerie/fotogalerie-z-ms-ve-sportovnim-aerobiku-2007-srbsko?fotka=192>

obr. č. 5 – dres páru gymnastického aerobiku



<http://www.pbhase.com/rfegim/image/86150349>

obr. č. 6 – dres páru sportovního aerobiku



http://www.bodyart.cz/fotogalerie/ms2003_14.jpgs

Na fotografiích je vidět, jak vypadá početní rozdíl týmu sportovního aerobiku oproti týmu fitness aerobiku.



<http://www.aerobic.cz/aerobik-fotogalerie/fotogalerie-z-ms-ve-sportovnim-aerobiku-2007-srbsko/?fotka=159>



<http://www.fitness-center.cz/foto/Semifin/53.jpg>



<http://www.fitstudio.cz/index.phpstrana=galerie&sekce=1&pocatek=18&konec=26&src=img&gal=4&str=3&cislo=24&nazev=DSC00210.JPG#galerie>

obr. č. 12 – dres FISAF fitness týmu – funk/hip hop



<http://www.aerobic.cz/aerobik-fotogalerie/fotogalerie-z-ms-ve-sportovnim-aerobiku-2007-srbsko/?fotka=182>

obr. č. 9 – dres skupiny gymnastického aerobiku



<http://www.pbase.com/rfegim/image/86194838>

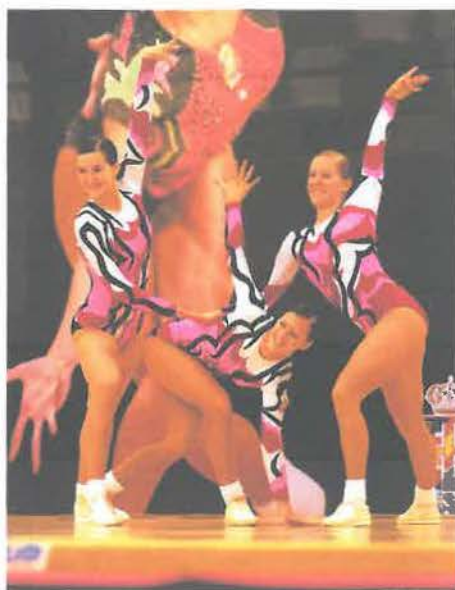
obr. č. 10 – dres FISAF fitness týmu - aerobik



http://www.fitness-center.cz/foto/foto_2006_06.jpg

obr. č. 11 – dres FISAF fitness týmu – step

obr. č. 7 – dres tria gymnastického aerobiku



<http://www.pbase.com/rfegim/image/85996278>

obr. č. 8 – dres týmu sportovního aerobiku



<http://www.sweb.cz/photo.tom1/images/image12.htm>

3. Metodologie

Bakalářská práce je práce deskriptivní (popisná). Popisuji rozdíly mezi sportovním aerobikem, gymnastickým aerobikem a FISAF fitness týmy. Rozdíly v pravidlech jednotlivých disciplín, v choreografii, své osobní zkušenosti se sportovním a fitness aerobikem a své tréninkové zkušenosti FISAF fitness týmů – aerobik a sportovního aerobiku.

Informace jsem získávala sběrem dat, které jsem pak zpracovávala do textu. Dále jsem vytvořila anketu o deseti otázkách, které jsem položila bývalým závodnicím sportovního aerobiku týmů a FISAF fitness aerobik týmů, které jsem pak v textu vyhodnotila.

4. Praktická část

4.1. Osobní zkušenost se sportovním aerobikem a FISAF fitness týmy – aerobik

Jako bývalá závodnice ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech – aerobik, se v této kapitole budu věnovat tomu, jak jsem já vnímala rozdíly mezi sportovním aerobikem a fitness aerobikem.

Sportovnímu aerobiku jsem se začala věnovat v roce 1998. V té době jsem měla za sebou základní přípravu a první závody sportovního aerobiku. V roce 2000 jsme založily fitness aerobik tým a startovaly jsme na prvních závodech v juniorské kategorii. Od tohoto roku jsem pravidelně závodila ve sportovním i fitness aerobiku. Až v roce 2005 jsem se zaměřila pouze na fitness týmy – aerobik.

Při tvorbě první choreografie fitness aerobiku jsem se shledala s novou zkušeností, kterou byl větší počet cvičenců v týmu. V počátcích byl počet členů v družstvu nižší. Pravidla uváděla počet 5 – 8 cvičenců. Nás závodilo šest. S přibývajícími roky se počet zvýšil na osm.

Při tvorbě choreografie pro sportovní aerobik, kde jsme byly tři, nebylo tolik náročné vytvářet útvary. Ve vyšším počtu (v týmu fitness aerobiku) jsem musela více využívat periferní vidění, více vnímat prostor. Lépe se v něm orientovat a dávat větší pozor na útvary. S následujícími roky se nároky na choreografie zvyšovaly. Přicházely nové trendy a my jsme se jim musely přizpůsobovat. A samozřejmě také přechod z juniorské do seniorské kategorie znamenal zvýšené nároky, především na obtížnost choreografie sportovního i fitness aerobiku.

Kromě toho jsem se ještě musela naučit náročnější prvky obtížnosti pro sportovní aerobik, ve kterém jsem ještě v té době závodila. V choreografii fitness aerobiku jsem změny cítila především v charakteru aerobních řad. Byly rychlejší, náročnější, se složitějšími kombinacemi paží, složitějšími krokovými variacemi a zvýšeným počtem skoků a švihů. Samozřejmě náročnější aerobní řady, než tomu bylo dříve, si vyžadoval i sportovní aerobik.

Sportovní aerobik byl pro mě těžší, z pohledu náročnosti tréninků a sestavy. „Vypilovat“ sestavu, včas do prvních závodů, bylo vždy velmi fyzicky i psychicky náročné hlavně u

sportovního aerobiku. Momentů, kdy bych mohla selhat, bylo v sestavě sportovního aerobiku více. Ve fitness aerobiku byla největším „oříškem“ synchronizace pohybů všech členek týmu. Náročnost souhry a přesného postavení v útvarech v sestavě fitness aerobiku, byla mnohem obtížnější než v sestavě sportovního aerobiku. Na každém kroku každé závodnice závisel celkový dojem a výsledek sestavy. To v sestavách sportovního aerobiku nehrálo tak významnou roli, bylo i celkově snadnější sladit pohyby tří závodnic než osmi.

Přestože sestavy fitness aerobiku byly méně náročné na sílu, byly obtížnější na aerobní řady. Řady byly rychlejší s vyšší frekvencí přechodů. Musely jsme se rychle přesouvat z útvaru do útvaru. To vyžadovalo naprostou soustředěnost a rychlé reakce na případné změny. Tedy právě toto vysoké nasazení, i když jsem byla na ploše s dalšími sedmi cvičenkami, bylo náročné.

Choreografie fitness aerobiku byly vždy v rychlém tempu. Cviky síly a flexibility jsme prováděly bez výdrží, vždy jen jako přechody. Aerobní řady i přechody ze stoje na zem, ze země do stoje byly rychlé a plynulé.

Ve sportovním aerobiku jsme v průběhu choreografie musely prokazovat výdrže v prvcích obtížnosti. Choreografii to opticky zpomalilo. Neznamená to ale, že bychom ve sportovním aerobiku v průběhu sestavy odpočívaly.

Obecně byla ve sportovním aerobiku nastavena vysoká příčka náročnosti silových či ostatních prvků obtížnosti. Ačkoli jsme některé neuměli stoprocentně, přesto jsme je zařazovaly do sestavy. Tato nejistota mi přidávala strach ze selhání. Ve sportovním aerobiku bylo také větší riziko zranění než při fitness aerobiku. Celková fyzická náročnost sportovního aerobiku měla spíše negativní následky v oblasti zdraví.

Vzhledem k počtu členů v týmu, je v choreografii fitness aerobiku náročnější sladit pohyby všech cvičenek. Záleží na obtížnosti aerobních řad. Lehčí kombinace paží a krokových variací nejsou tak těžké na sjednocení. Čím náročnější aerobní řady jsou, tím obtížnější je prezentovat celou choreografii tak, aby celý tým působil jako celek.

Naší snahou bylo sjednotit tým i z hlediska úpravy zevnějšku. Na první pohled je patrné, že ti cvičenci, kteří mají totožně upravené vlasy, oblečení, líčení apodobně, působí na diváka a porotu synchronním dojmem. Proto jsme se pro fitness aerobik snažily vždy navrhnout dresy, které by nás opticky sjednotily a tím pomohly k vytvoření celkového dojmu.

Veškeré neshody nebo rozepře se mohou promítnout do výkonu, proto je důležité, aby vztahy mezi členy v týmu nijak neohrožovaly proces tréninku. V týmu sportovního aerobiku jsme mezi sebou žádný problém neměly. Všechny tři jsme spolu vycházely dobře. Úzká spolupráce v první řadě znamenala důvěrnější přátelství s mými spolucvičenkami, lépe jsme mezi sebou komunikovaly, dělaly kompromisy. Netrávily jsme spolu čas pouze na trénincích, ale i ve volném čase. V týmu fitness aerobiku jsme každá byla jiná osobnost. Jedna byla extrovert, jiná introvert, další flegmatik atd. Právě proto, že jsme každá byla odlišná, jsme občas nějaké neshody řešit musely. Samozřejmě to bylo dáno i počtem. S vyšším počtem lidí vzrůstá také pravděpodobnost neshod. Vždy to ale byly jen drobné rozepře a týkaly se choreografie. Nakonec jsme se vždy domluvily, protože jsme věděly, že harmonie v týmu je velice důležitá a že všechna negativa by se odrazila v následném výkonu. Za zmínku stojí, že k těmto neshodám docházelo zřídka.

Mezi nevýhody tréninku více číselného týmu patří problém s pravidelnou docházkou. V tomto počtu bylo složitější shodnout se na čase tréninků, aby vždy vyhovoval všem. S tím souvisel i fakt, že bylo těžké shodnout se na průběhu samotného tréninku, především v předzávodním období. Každý měl jiné návyky - délka rozvíčky atd. Muselo se podstupovat více kompromisů, být ohleduplný a vzdát se někdy svých požadavků. Někdy mě tato neshoda a „zdržování“ tréninku (ztráta času) demotivovaly. V těchto případech vždy zasáhla trenérka a rozhodla o dalším pokračování tréninkové jednotky.

Občas se stalo, že jsme musely trénovat v neúplném počtu. I to, si ale myslím, bylo k něčemu dobré. Když některá z nás chyběla, musely jsme se více soustředit na útvary, reagovat a přizpůsobovat se případným změnám.

Účast v soutěžích pro mě byla vždy velmi důležitá. Nebylo pro mě až tolik rozhodující, jestli se jednalo o závod sportovního aerobiku nebo fitness aerobiku. Trému a nervozitu jsem měla pokaždé. Vždy jsem cítila určitou zodpovědnost ať už vůči sobě, týmu nebo trenérce. Samozřejmě s přibývajícími zkušenostmi na mezinárodních závodech, se tréma na domácích závodech malinko zmenšovala. Oproti tomu s přibývajícími úspěchy, především ve fitness aerobiku, jsem před závodem cítila vždy větší zodpovědnost.

Úspěch či neúspěch ve sportovním i ve fitness aerobiku pro mě měly tu samou váhu a hodnotu, přinášely mi ta samá uspokojení či naopak zklamání. Obě disciplíny, ač dost rozdílné, jsem měla pro jejich originalitu velmi ráda.

Sama nemám s gymnastickým aerobikem žádné zkušenosti, proto jsem se obrátila na závodnici této disciplíny, která dříve závodila ve sportovním aerobiku, aby se vyjádřila, jak ona vnímala rozdíly mezi těmito disciplínami.

Závodnice zmiňuje, že po příchodu do organizace FIG se musela vrátit tzv. o krok zpět a věnovat se korektnímu technickému provedení prvků. V zájmu jejího soustředění bylo zefektivnění odrazu (propracování jednotlivých fází odrazu), přesné rotace, vysoké držení přesů. Gymnastický aerobik je pro ni těžší v tom, že všechny prvky musí být provedeny technicky naprosto správně. Technické hodnocení je v gymnastickém aerobiku mnohem přísnější. V sestavě je hodně těžké soustředit se, aby všechny rotované skoky byly rotované přesně o 360° s přesným doskokem. Je také velice obtížné dostatečně se vyrovnat a zklidnit při provádění prvků rovnováhy, které se do choreografií gymnastického aerobiku zařazují.

Sestava je sice kratší než ve sportovním aerobiku, ale v té, jak závodnice uvedla, bylo více míst, kdy si mohla odpočinout. Například v jumping jacks, push ups nebo při některých prvcích flexibility. V choreografii gymnastického aerobiku musí opravdu 1:45 sekund cvičit s maximálním nasazením.

Závodnice také dodala, že od té doby, co se začala věnovat gymnastickému aerobiku, neprovází ji žádná zranění jako výrony, naražená zápěstí atd. Domnívá se, že důvodem je fakt, že netrénuje prvky, na které ještě není dostatečně připravena. Konkurence je opravdu veliká a všechny motivuje skutečnost, že gymnastický aerobik možná bude zařazen do programu OH.

4.2. Tréninkové jednotky sportovního aerobiku a fitness aerobiku v době mého působení v seniorské kategorii

Trénink fitness aerobiku a sportovního aerobiku představovaly dvě odlišné tréninkové jednotky. Zatímco tréninkové jednotky sportovního aerobiku byly celkově obsáhlejší, náročnější a pestřejší, zaměřovaly se na nácvik, případně zdokonalování prvků obtížnosti, fitness aerobik zahrnoval hlavní úkol tréninků - nácvik choreografie, především synchronizace. Na úkor časové náročnosti při sjednocování týmu někdy nedocházelo k využití dalších tréninkových prostředků a procvičení jiných pohybových schopností a dovedností. Na druhé straně jsme nemusely disponovat tak širokou škálou pohybových dovedností a rozvíjet

pohybové schopnosti do takové míry, jak to vyžaduje sportovní aerobik svou náročností sestav. Tréninkové jednotky se obsahově nelišily od tréninkových jednotek sportovního aerobiku. Lišila se ale míra stimulace schopností pro fitness aerobik.

V letech, kdy jsem se věnovala už jen fitness aerobiku, se naše tréninkové jednotky postupem času měnily. Zaměřily jsme se mnohem více na tvorbu choreografie, na její provedení, synchronizaci a předvedení. Tréninky zaměřené na důkladnou stimulaci pohybových schopností postupně ustupovaly. Domnívám se, že to bylo způsobeno nejen časovým presem, ale také nároky a požadavky na závodní choreografii, které byly rok od roku vyšší a také konkurence se stále zlepšovala. Musely jsme choreografii věnovat maximum času.

„Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element“ (Dovalil, str. 267, 2002). Každá tréninková jednotka se skládá z úvodní části, hlavní a závěrečné části (Dovalil, 2002).

Naše úvodní části tréninkových jednotek sportovního aerobiku a fitness aerobiku se moc nelišily. Vždy obsahovaly zahřátí většinou v podobě běhu, nebo takzvaných řad, kdy jsme v řadách přes tělocvičnu prováděly například běžeckou abecedu, poskoky, jako jsou jumping jacks, kiks, kyvadla, knee up, a jejich modifikace, dále také vybíhání schodů nebo cvičení sestav. Poté následoval úvodní, individuální strečink a následná dynamická část, která byla závislá na obsahu hlavní části tréninkové jednotky.

Samotná hlavní část byla závislá na tréninkovém období podle toho, zda jsme byly v přípravném, předzávodním, závodním nebo přechodném období.

V přípravném období, kdy jsem ještě závodila ve sportovním aerobiku a fitness aerobiku současně, naše tréninky probíhaly skupinovou formou. To znamená, že jsme všechny trénovaly dohromady. Nicméně, dělaly se rozdíly pro závodníky sportovního aerobiku a to například v tom, že jsme měly zvýšené počty opakování, nacvičovaly jsme složitější skoky atd. V přípravném období jsme se věnovaly kondiční přípravě a to rozvoji pohyblivosti, koordinace, krátkodobé i dlouhodobé vytrvalosti, silovým schopnostem a samozřejmě technické přípravě.

Naše tréninkové jednotky sportovního aerobiku probíhaly i v gymnastické hale, kde jsme absolvovaly motorickou-funkční přípravu. Motoricko-funkční příprava je podle mého názoru

stavebním kamenem pro mnoho dalších sportů. Tréninky jsme také doplňovaly baletní přípravou. Samozřejmě tyto zkušenosti jsem později využila i ve fitness aerobiku. Ještě další léta jsem čerpala z tréninkových příprav sportovního aerobiku a byly pro mě obrovským přínosem.

Ke konci tohoto období, když jsme začínaly tvořit choreografie, jsme vyčlenily zvlášť tréninky pro sportovní aerobik a zvlášť pro fitness aerobik. Nebylo by dost dobře možné učit se dvě choreografie v jedné tréninkové jednotce. Mimo to jsme přešly na individuální formu tréninků.

I když jsme trénovaly společně, trenérka se vždy určitou dobu věnovala jednomu týmu.

Vzhledem k tomu, že sladit pohyby v aerobních řadách fitness aerobiku je časově náročné, bylo nutné s tvorbou choreografie začít v dostatečném časovém předstihu. V týmu závodilo celkem osm děvčat a každé trval proces učení se choreografie jinak dlouhou dobu.

V předzávodním období jsme se snažily rozdělit tréninky tak, abychom vždy trénovaly jen jednu sestavu v jedné tréninkové jednotce. Někdy, z časových důvodů, jsme musely nacvičovat jak sestavu sportovního tak sestavu fitness aerobiku, což bylo fyzicky i psychicky mnohem náročnější, než když jsme se v tréninkové jednotce zaměřily pouze na jednu choreografii.

V předzávodním období se naše tréninkové jednotky sportovního a fitness aerobiku soustřeďovaly na nácvik sestavy, na co nejlepší předvedení, na synchronizaci aerobních řad, aby i drobné pohyby zápěstí, prstů, byly co nejpřesnější. Nesměly jsme zapomínat na výraz v sestavě. I ten se někdy musí trénovat. To mi při trénincích dělalo trochu problémy. Na závodech to pro mě bylo něco jiného, výraz pro mě byl přirozený. V trénincích jsem se bohužel musela trochu přemáhat.

Na začátku předzávodního období jsme nacvičovaly čtvrtky (cca 40sekund) a následně půlky sestav (1 min). S postupem času a s přibližováním se k závodnímu období, jsme délku nacvičovaného úseku prodlužovaly. Takto jsme postupovaly ve sportovním i fitness aerobiku.

V závodním období jsme potom většinou v jedné tréninkové jednotce nacvičovaly 2 celé sestavy (tj. 2 x 2 minuty) a 4 půlky (4 x 1 minuta). Někdy se tréninky přizpůsobovaly našemu aktuálnímu fyzickému či psychickému stavu. Co nechybělo v žádné naší tréninkové jednotce v závodním období, bylo stále procvičování variací paží a to tím způsobem, že jsme si všechny stoupily před zrcadla a na pomalejší či rychlejší tempo hudby jsme zdokonalovaly synchron paží bez krokových variací. Více jsme se tomuto věnovaly ve fitness aerobiku. Ve sportovním

aerobiku jsme někdy místo zdokonalování variací paží, tento čas věnovaly delšímu závěrečnému protahování, či delšímu kompenzačnímu cvičení.

V přechodném období, jsme se pak věnovaly například komerčnímu aerobiku, běhu, jízdě na kole, či plavání. Do tréninků jsme více zařazovaly kompenzační cvičení.

Kondiční příprava

Pohyblivost

Pohyblivost patří mezi jednu z nejvýznamějších pohybových schopností sportovního i fitness aerobiku.

Proto byla součástí každé naší tréninkové jednotky ať už formou dynamického protahování – švihy v leže což je nejlehčí varianta, dále s oporou, nebo nejtěžším způsobem, na prostoru bez opory, nebo jako klasický strečink (protahování s výdrží). Pohyblivost jsme stimulovaly v trénincích sportovního i fitness aerobiku.

Krátkodobá vytrvalost

Choreografie sportovního i fitness aerobiku jsou charakteru krátkodobé vytrvalosti. Je opodstatněné ji trénovat, aby si závodník zvykl na pocit spojený se zvýšením laktátu v důsledku nedostatečného přísunu kyslíku. Toto zvýšení má neblahý vliv na centrální nervovou soustavu, pohyby jsou pak nekoordinované, cvičenec cítí bolest ve svazech (Dovalil, 2002).

My jsme trénovaly například opakovanými high leg kicks, jumping jacks, skipping, částmi sestav, rychlým během na místě, nebo různými kombinacemi po dobu 30 – 60 sekund po třech opakováních, někdy i více, záleželo na aktuálním fyzickém stavu. Odpočinek mezi jednotlivými sériemi byl aktivní, například klus, nízké střídavé přednožování či unožování v poskoku a podobně.

Silové schopnosti

Silové schopnosti se mohou stimulovat různými metodami. Pro sportovní aerobik i fitness aerobik je důležitá metoda plyometrická a metoda silově vytrvalostní. Plyometrická metoda rozvíjí odrazovou sílu dolních končetin. Ta je potřeba pro veškeré skoky. My jsme využívaly švédské bedny, nebo lavičky, kdy jsme po seskoku z lavičky (švédské bedny) hned provedly výskok na další lavičku, několikrát za sebou, variovaným odrazem – obounož, jednonož, snožmo, roznožmo.

Dále jsme pak využívaly metodu silově vytrvalostní např. kruhový trénink. Byl orientovaný na posilování celého těla nebo byl zaměřen na anaerobně silové zatížení. Posilování jednotlivých svalových skupin mělo především preventivní charakter, ale vzhledem k tomu, že aerobik je také sport estetický, dalším důvodem k posilování byl také náš vzhled.

Kruhový trénink zaměřený na anaerobní zónu se skládal například ze stanovišť: běh v duchnách (peřinkách), rychlé výběhy na lavičku, přeskoky přes švihadlo, jumping jacks s variacemi paží, výskoky na step atd. Na každém stanovišti jsme vždy setrvaly 60 sekund.

Dlouhodobá vytrvalost

I když dlouhodobá vytrvalost není charakteristická pro sportovní či fitness aerobik, je na místě ji rozvíjet. Považuje se za základ ostatních druhů vytrvalosti a má také výrazný regenerační efekt, protože urychluje zotavné procesy (Hájková, 2006).

My jsme dlouhodobou vytrvalost rozvíjely v přípravném období především během v přírodě, metodami nepřerušovaného zatížení. Souvislým během, i střídáním rychlostních úseků.

Koordinační schopnosti

„Jejich rozvoj podmiňuje kvalitu technické přípravy, dobré koordinační schopnosti umožňují rychlejší a kvalitnější osvojování sportovních dovedností“ (Dovalil, str. 160, 2002).

Jsou důležité k zvládnutí aerobních řad, aby byl závodník schopen spojovat krokové variace s náročnými variacemi paží, dodržování útvarů, ke schopnosti reagovat na nečekané změny, ke spojování prvků do aerobních řad atd.

Koordinační schopnosti jsme stimulovaly například tak, že jsme již naučený cvik ztížily používáním různého náčiní, nebo pomůcek, změnami prostředí a povrchu cvičení. K tomu nám výborně sloužila gymnastická hala, kde jsme cvičení prováděly v jiných podmínkách, než jsme byly zvyklé, například na pružné podlaze, na velké trampolíně. Tam jsme cvičení prováděly bez zrakové kontroly (bez zrcadel). Velkou výhodou bylo, že jsme měly k dispozici různé náčiní a pomůcky, které jsme v tělocvičně neměly. Gymnastickou halu jsme využívaly více v přípravě sportovního aerobiku.

Již naučené cviky, prvky i choreografii jsme cvičily také bez zrcadel, tím se vyloučila zraková kontrola a musely jsme se více soustředit na konkrétní cvik, na pohyby paží, na útvary v sestavě i na prvky obtížnosti. Dalším možným cvičením bylo napojování jednotlivých skoků. Někdy bylo obtížné se po doskoku natolik zpevnit a zorientovat, aby následující skok byl proveden technicky správně.

Také jsme občas do tréninků zařazovaly opičí dráhy, nebo používaly medicinbaly, na ztížení cviků. Například jsme prováděly presy, kliky, výpony na medicinbalech. Musely jsme se vyrovnávat s labilitou povrchu, což bylo mnohdy velmi náročné. Koordinačních cvičení je celá škála. Dají se různě modifikovat a je jen na trenérovi, jak dokáže uplatnit svoji kreativitu.

Technická příprava

Podle Dovalila je cílem technické přípravy vytváření a zdokonalování sportovní dovednosti (2002). „Za dovednost označujeme učením získanou způsobilost sportovce úsporně a přesně řešit pohybový úkol“ (Hájková, str. 32, 2006).

Základem technické přípravy je motorické učení. Motorické učení má tři fáze – fázi nácviku, fázi zdokonalování a fázi stabilizace. (Hájková, 2006).

Technickou přípravu jsme zařazovaly do přípravného období. Více jsme se jí věnovaly v trénincích sportovního aerobiku, vzhledem k prvkům obtížnosti.

Samozřejmě správnou techniku prvku (cviku) nelze provést bez základů jako je zpevňovací příprava, odrazová a doskoková příprava, rotační příprava, rozvoj silové obratnosti. I tyto přípravy tvořily velkou část našich tréninkových jednotek sportovního, méně pak fitness aerobiku.

Nácvik konkrétního prvku probíhal buď metodou celostní, to když byl prvek jednoduchý, a nebo metodou po částech, v případě těžších prvků. Například u složitějších skoků nebo pádů se prvek rozložil na více částí. U těžších prvků jsme také aplikovaly metodu disperze, což je přerušování nácviku jinými tréninkovými úkoly (Hájková, 2006). Při nácviku prvku především pádů, skoků, nás trenérka natáčela na video a my jsme následně mohly vidět, jaké chyby jsme dělaly. Cviky jsme prováděly ve zlehčených podmínkách, například pády na žíněnky. Na konci této fáze jsme už prvek zvládaly, ovšem s chybami a proto je zde fáze zdokonalování, jejíž cílem je odstranit chyby. Ke konci této fáze jsme se snažily napojovat prvky do sestavy. Poslední fází je fáze stabilizace. Tato fáze znamená zařazení prvku do sestavy na dobré úrovni. Bohužel, jak už jsem zmiňovala, někdy jsme zařazovaly i prvky, které jsme neměly tak dokonale zvládnuté, abychom se vyrovnaly ostatním týmům.

Nácvik či zdokonalování prvků v trénincích fitness aerobiku nehrály tak velkou roli jako ve sportovním aerobiku. Samozřejmě i pro fitness aerobik je potřeba umět některé skoky či prvky, proto jsme technickou přípravu zařazovaly i do tréninkových jednotek fitness aerobiku. S tím rozdílem, že byla charakterově odlišná od technické přípravy sportovního aerobiku.

Výhodou ve fitness aerobiku, například ve zpevňovací přípravě, bylo to, že tím, že nás bylo více, jsme mohly lépe praktikovat cvičení ve dvojicích nebo skupinkách než v týmu sportovního aerobiku, kde jsme byly jenom tři.

4.3. Vyhodnocení ankety

Anketa

Položila jsem 10 otázek závodnicím, které závodily ve sportovním aerobiku i FISAF fitness týmech aerobik.

1. Jaký rozdíl jsi vnímala mezi sportovním aerobikem a fitness aerobikem?
2. Co tě bavilo víc? Sportovní nebo fitness aerobik, proč?
3. Co pro tebe bylo těžší? A v čem?
4. Co jsi neměla ráda na sportovním aerobiku a co na fitness aerobiku?

5. Co je podle tebe atraktivnější pro diváky?
6. Jaký typ tréninku sportovního aerobiku tě bavil nejvíc a jaký trénink fitness aerobiku?
7. Při jakém závodě jsi měla větší trénu, sportovním nebo fitness aerobiku, proč?
8. V jakém týmu jsi se cítila lépe, a proč? (vzhledem k počtu)
9. Kdy jsi musela dodržovat přísnější životosprávu?
10. Cítila jsi větší zodpovědnost v týmu sportovního nebo v týmu fitness aerobiku?

Po položení deseti otázek bývalým závodnicím sportovního a fitness aerobiku jsem vyhodnotila anketu takto:

Závodnice se v odpovědi na první otázku shodly, že rozdíl vnímaly především v celkové přípravě sportovního aerobiku, která byla oproti přípravě fitness aerobiku náročnější.

Na druhou otázku jedna závodnice odpověděla, že ji více bavil sportovní aerobik, protože vždy tihla k individualizaci a v týmu spolupracovala pouze s dalšími dvěma závodnicemi a ne se sedmi. Druhou závodnici bavilo obojí, protože si „užívala“ to, když byla na závodní ploše. Třetí závodnici bavil více sportovní aerobik, protože měl větší prestiž a také ji bavilo, že sportovní aerobik byl náročnější, a musela se více snažit.

Na třetí otázku všechny dotázané odpověděly stejně a to tak, že těžší pro ně byl sportovní aerobik vzhledem k prvkům obtížnosti. Jedna ale ještě dodala, že fitness aerobik byl pro ni těžší kvůli nárokům na synchronizaci týmu.

Na otázku, co neměly rády na těchto disciplínách, dívky odpověděly takto: jedna z dívek na sportovním aerobiku neměla ráda úzkost, kterou cítila před sestavou kvůli některým prvkům, ve kterých si nebyla tolik jistá a na fitness aerobiku neměla ráda, když se na tréninku nesešly v plném počtu. Další dívka si nevybavila nic, co by na fitness aerobiku neměla ráda. Na sportovním aerobiku neměla ráda to, že věděla, v jaké části bude cítit únavu, již předem na to myslela, a proto cítila úzkost před sestavou. Třetí dívka na sportovním aerobiku neměla ráda nácviky presů a na fitness aerobiku snad jen to, že tréninky se musely přizpůsobovat dalším sedmi členkám týmu.

Všechny tři na otázku ohledně atraktivity odpověděly, že si myslí, že pro diváky je atraktivnější fitness aerobik. Zajímavé změny útvarů, přechody do nich, a sladěné pohyby osmi dívek zanechávají v divákovi větší dojem.

Na otázku číslo šest první závodnice odpověděla, že ve sportovním aerobiku měla ráda tréninky, kdy první část byla kondiční a druhou část tvořil nácvik sestav. Ve fitness aerobiku to samé. Druhá dívka měla ráda tréninky zaměřené pouze na tvorbu choreografie a opět u tréninků fitness aerobiku měla ráda tréninky věnované nácviku a tvorbě choreografie. Třetí pak tréninky motoricko-funkční přípravy u sportovního aerobiku, a také tvorbu choreografie. U fitness aerobiku měla ráda tréninky, které byly soustředěny na choreografii, její tvorbu a nácvik.

Otázka číslo sedm zněla, při jakém závodě dívky měly větší trému. Dvě dívky při závodech fitness aerobiku, protože cítily zodpovědnost vůči dalším sedmi dívkám. Třetí dívka cítila větší trému při závodech sportovního aerobiku, protože pro ni byl obtížnější a měla strach, aby předvedený výkon vypadal co nejlépe.

Na následující otázku jedna dívka odpověděla, že se lépe cítila v týmu sportovního aerobiku, vzhledem k nižšímu počtu cvičenek v něm byly vztahy osobnější. Další dvě dívky se lépe cítily ve větším počtu, to znamená v týmu fitness aerobiku.

Předposlední otázka se týkala životosprávy. Všechny tři dodržovaly přísnější životosprávu, když soutěžily ve sportovním aerobiku. Snažily se více dbát na výživu i na relaxaci.

Poslední, desátá otázka, se týkala zodpovědnosti vůči týmu. Přestože na podobnou otázku, která se týkala trémy v závodě, dívky neodpověděly stejně, tentokrát se všechny tři shodly, že větší zodpovědnost cítily ve fitness aerobiku. Prý to bylo dáno tím, že jich v týmu bylo více. Jedna dívka ještě dodala, že ona přešla do fitness týmu v době, kdy ostatní dívky v něm už měly úspěchy a měla strach, aby to ostatním členkám týmu nekazila.

5. Diskuze

V bakalářské práci jsem se zabývala rozdíly mezi sportovním aerobikem kategorií týmy, FISAFF fitness týmy - aerobik a gymnastickým aerobikem. V průběhu posledních let všechny tyto tři disciplíny prošly velkým vývojem a stále jím procházejí. Rok od roku se sestavy stávají náročnějšími, trend choreografií se stále mění. Všechny tři disciplíny si jsou velmi podobné, ale přesto jiné. I když na první pohled je nejvíce odlišný fitness aerobik, i ve sportovním a gymnastickém aerobiku najdeme rozdíly, které tyto disciplíny diferencují.

Nejmarkantnějším rozdílem jsou prvky obtížnosti. Jak už jsem mnohokrát zmínila, prvky obtížnosti se nazařazují do choreografií fitness aerobiku a tím ho odlišují od sportovního a gymnastického aerobiku.

Myslím si, že pravidlo omezení prvků obtížnosti v sestavách gymnastického aerobiku, je pro choreografii přínosem. Tím se totiž zmenší riziko, že by závodník sestavu „přeprvkoval“ a vytratila by se její aerobní část. Pak by sestava podle mého názoru nebyla tolik atraktivní. Právě co se týká atraktivity si myslím, že pro diváky je více přitažlivý a zajímavější fitness aerobik. Už jen vzhledem k vyššímu počtu aerobních řad, také vyšším počtem závodníků a zajímavými přechody z útvaru do útvaru. Samozřejmě, že ve všech třech disciplínách záleží hodně na charakteru a vzhledu aerobních řad.

Ve fitness aerobiku se do choreografií nezařazují prvky obtížnosti. To zachovává jejich odlišnost od sportovního a gymnastického aerobiku. Dalším výrazným znakem je počet cvičenců. Počet cvičenců ve fitness aerobik týmu je 6 – 8, ale podle mého názoru, i vlastních zkušeností, sestava nejlépe vypadá v počtu osmi, protože choreograf má větší možnost výběru útvarů. Proto si myslím, že je dobré stavět týmy s co nejvyšším možným počtem cvičenců. Ovšem je to ale také závislé na řadě dalších okolností. Takový tým je náročnější sesynchronizovat, a pokud není dostatečně sjednocený, a připravený, sestava může působit opačným dojmem než jaký byl záměr.

Rozdílem mezi sportovním aerobikem a fitness aerobikem oproti gymnastickému je také v tom, že v závodech gymnastického aerobiku jsou dva panely rozhodčích a ty se vždy po jedné sestavě střídají. Zdá se mi to jako dobrý nápad, protože rozhodčí nejsou tolik unavení.

Také bych se chtěla vyjádřit ke cvičebním úborům. Osobně se mi víc líbí dresy sportovního aerobiku. Tím, že v pravidlech není předepsán celodres, má závodník více možností jak dres navrhnout, upravit. Pro fitness aerobik je asi nejlepší varianta dlouhé upnuté kalhoty a top, popřípadě spojený s kalhotami průhlednou látkou s aplikací. I to odlišuje fitness aerobik od dalších dvou disciplín.

V tréninkových jednotkách se stává, že z časových důvodů se tréninky fitness aerobiku podřizují tvorbě choreografií a to na úkor jiných cvičení. Z tréninků se vytrácí všeobecná příprava, nebo se tréninky zaměří na tvorbu a nácvik choreografie úplně. Domnívám se, že i když choreografie fitness aerobiku nejsou tak náročné na obtížnost prvků, je na místě se v tréninkových jednotkách věnovat všeobecné přípravě a zařazovat stejná průpravná cvičení a třeba i v takové míře, jako v tréninkových jednotkách sportovního aerobiku. Nacvičovat těžší prvky, i přesto, že nebudou zařazeny do choreografie. Domnívám se, že v tréninkových

jednotkách sportovního aerobiku není dostatečně zařazována všeobecná gymnastická průprava. Když jsem shlédla choreografie gymnastického aerobiku, bylo poznat, že někteří závodníci jsou bývalými gymnasty, nebo prošly gymnastickou přípravou. Proto jsou jejich sestavy technicky na vysoké úrovni.

Nesmím opomenout, že frekvence závodů je v gymnastickém aerobiku mnohem vyšší než ve sportovním a fitness aerobiku. Bylo by dobré, kdyby se toto změnilo, protože čím častěji má závodník možnost závodit, tím více zkušeností získává a především u mladých závodníků je dobré, aby se takzvaně „vyzávodily“. V závislosti na tom bych se chtěla vyjádřit k faktu, že ve sportovním a fitness aerobiku byl zrušen prejudging. Účelem prejudgingu bylo posoudit schopnosti závodníka a stanovit, zda závodní sestava odpovídá technickým pravidlům. Po skončení sestavy hlavní rozhodčí sdělil závodníkům, zda jejich sestava odpovídá či neodpovídá technickým pravidlům. Nemyslím si, že to byl správný krok, protože jak jsem již zmiňovala, podle mého názoru, čím více kol může závodník závodit, tím lépe. A také rozhodčí měli možnost sestavu vidět vícekrát, což někdy nebylo na škodu, protože někteří závodníci se teprve prejudgingem „nastartovali“ a jejich druhá sestava pak byla mnohem lepší.

I když tyto tři disciplíny jsou rozdílné a odlišují se v mnoha pohledech, mají jeden společný cíl, a to, stále se vyvíjet a nastolovat nové trendy. Pak už je jen na závodníkovi, jakou z těchto tří disciplín si vybere.

6. Závěr

V bakalářské práci jsem porovnávala tři, v základech stejné, ale přesto velice odlišné, sportovní disciplíny. Popisovala jsem jejich historii, srovnávala jsem rozdíly v pravidlech a v choreografiích a popisovala své vlastní zkušenosti se sportovním a fitness aerobikem. Během zpracovávání bakalářské práce jsem měla možnost utřídit si a získat nové informace a vědomosti o těchto disciplínách. Především jsem se dovídala nové informace o gymnastickém aerobiku, o kterém jsem toho tolik nevěděla a se kterým osobně nemám zkušenost.

Informace jsem získávala z odborné literatury, internetu a z vlastních zkušeností. Musím ale říci, že obtížnější bylo, získávat informace o gymnastickém aerobiku, protože u nás ještě není tolik dostupné literatury. Proto jsem čerpala především z přednášky Mgr. Kučerové a ze zkušeností závodnice.

V praktické části jsem se zaměřila na sportovní aerobik kategorii týmů a na fitness aerobik týmy, ve kterých jsem dlouhá léta závodila. Do kapitol jsem promítla své pocity a zkušenosti s těmito dvěma disciplínami. V závěru jsem vyhodnotila anketu, která měla zjistit názory bývalých závodnic na sportovní a fitness aerobik týmy.

Zjistila jsem, že všechny tři disciplíny procházejí neustálým vývojem a rozdíly v nich jsou ještě stále viditelné. I když si myslím, že v následujících letech tomu bude jinak. Ve fitness aerobiku se již teď náročnost sestav stále zvyšuje a je možné, že je jen otázkou času, kdy se i do choreografií fitness aerobiku budou zařazovat prvky stejné jako do sportovního či gymnastického aerobiku. Podle mého názoru by byla škoda, kdyby k tomu došlo, protože tím by se vytratila nejen originalita, ale například i specifčnost těchto tří disciplín.

Sportovní, gymnastický i fitness aerobik jsou disciplíny se stále se zvyšující popularitou, ale bohužel v médiích jim není věnována dostatečná pozornost tak jako jiným sportům. Doufám, že v následujících letech se přístup médií k těmto disciplínám změní.

7. Seznam literatury

HÁJKOVÁ, J. a kol. *Aerobik – soutěžní formy*, Praha: Grada Publishing, 2006.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia, 2002.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I.*, Praha: Karolinum, 2004.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika*, Praha: Karolinum, 2005.

SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik – kompletní průvodce*, Praha: Grada Publishing 2007.

JANDOVÁ, K. *Problematika choreografie ve sportovním aerobiku*, Praha: UK, FTVS, 2001, diplomová práce.

INTERNET

8. Přílohy

Příloha č. 1

Prvky obtížnosti pro sportovní aerobik

Povinně volitelné cviky pro kategorii cadet

1. Push up group (kliky)

- two arm push up – vzpor ležmo – klik ležmo,
- two arm hinge push up – vzpor ležmo – klik ležmo, lokty podél těla – vzpor ležmo.

2. Static strength group (statická síla)

- straddle press – přednos ve vzporu roznožmo vně,
- two arm supported planche – váha oporem o lokty.

3. Jump group (skoky)

- straddle jump – „roznožka“ – odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, předklon,
- air jack – odrazem snožmo skok s roznožením.

4. Split group (flexibilita)

- front split – bočný rozštěp,
- prone straddle split – „placka“ – čelný rozštěp – hluboký předklon,
- supine straddle split – leh – přednožit roznožmo vzhůru, boky se nezvedají ze země, špičky se dotýkají země.

Povinně volitelné cviky pro kategorii junior

1. Push up group (kliky)

- two arm triceps push up – vzpor ležmo – klik ležmo, lokty podél těla,
- two arm hinge push up – vzpor ležmo – klik ležmo – podpor na předloktích - klik ležmo – vzpor ležmo,
- one arm push up / one arm triceps push up (either right or left side) – vzpor pravou / levou ležmo - klik ležmo (u tricepsového kliku lokty podél těla) – vzpor ležmo,

2. Static strength group (statická síla)

- two arm open v – press - vznost ve vzporu roznožmo – váha těla je zcela na pažích, řednožit roznožmo, úhel mezi trupem a dolními končetinami je ostrý,
- two arm supported planche – váha oporem o lokty,
- two arm straddle press in the front support position – přednos ve vzporu roznožmo vně.

3. Jump group (skoky)

- straddle jump toe touch – „roznožka“ – odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, předklon,
- pirouette jump, 360 degrees – odrazem snožmo skok s obratem o 360°,
- front switch jete – prošvihnutý skok – skok s odrazem z jedné nohy – švihová noha rychle přednoží a následuje švih do zanožení a současný švih odrazové nohy do přednožení, dolní končetiny jsou v mrtvém bodě v bočním rozštěpu, doskok je odrazovou nohu.

4. Split group (flexibilita)

- needle scale (needlepoint) – „fčko“ – váha předklonmo – maximálně zanožit, hluboký předklon,

- front split, right and left sides consecutively – bočný rozštěp pravou / levou vpřed a následně hned levou / pravou,
- prone straddle split - „placka“ – čelný rozštěp – hluboký předklon,
- supine straddle split – leh – přednožit roznožmo vzhůru, boky se nezvedají ze země, špičky se dotýkají země.

Povinně volitelné cviky pro kategorii senioři a youth

1. Push up group (skupina kliků)

- one arm push up shown both left side and right side – vzpor pravou ležmo – klik ležmo – vzpor ležmo – vzpor levou ležmo – klik ležmo – vzpor ležmo,
- one arm triceps push up – vzpor pravou / levou ležmo – klik ležmo, loket podél těla – vzpor ležmo,
- one arm hinge push up / one arm triceps hinge push up – vzpor pravou ležmo – klik ležmo – podpor na předloktí – klik ležmo – vzpor ležmo,
- one arm / one leg push up – „dvouoporák“ – vzpor pravou ležmo, pravá zanožit – klik ležmo – vzpor ležmo (nebo opačně),
- one arm / one leg triceps push up – vzpor pravou ležmo, zanožit pravou – klik ležmo, loket podél těla – vzpor ležmo.

2. Static strength group (skupina statické síly)

- two arm planche with no support – tělo je v horizontální poloze, lokty jsou v extenzi, nepodpírají trup, provedení je možné roznožmo, nebo snožmo, dolní končetiny se nacházejí v linii ramen,
- one arm planche – váha oporem o loket – trup je ve vodorovné poloze, podepřen o pravý / levý loket,
- one arm straddle press with 180 degree turn – přednost ve vzporu na pravé / levé roznožmo vně – obrat o 180°,
- v – press open – vlnost ve vzporu roznožmo – váha těla je zcela na pažích, přednožit roznožmo, úhel mezi trupem a dolními končetinami je ostrý,

- v – press closed – vznos ve vzporu – váha těla je zcela na pažích, maximální přitažení nohou k trupu a výdrž.

3. Jump group (skupina skoků)

- straddle jump toe touch with 180 degree turn – odrazem snožmo skok s obratem o 180° a přednožením roznožmo, předklon,
- pike jump – odrazem snožmo skok s přednožením, předklon,
- front split jump – odrazem snožmo skok s přednožením pravé / levé a zanožením levé / pravé,
- straddle jump toe touch – „roznožka“ – odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, předklon,
- straddle switch jete – odrazem pravé / levé prošvihnutý skok s obratem o 90° vlevo / vpravo a přednožením roznožmo.

4. Split group (skupina flexibility)

- supine straddle split – leh - přednožit roznožmo vzhůru,
- sit through – „průplav“ – široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho,
- split rotation – bočný rozštěp pravou / levou vpřed – čelným rozštěpem bočný rozštěp levou / pravou vpřed,
- prone straddle split (pancake) – „placka“ – čelný rozštěp – hluboký předklon,
- standing front split both right and left sides – stoj spatný nebo spojný – přednožit vzhůru levou – přinožit a totéž ihned pravou, případně opačně.

Prvky obtížnosti gymnastického aerobiku

Skupina A – dynamická síla

5. push up group (kliky)

- straddle push up or push up –klik roznožmo - vzpor ležmo, nohy roznožmo/u sebe - klik – lokty směřují vzad (k chodidlům) - vzpor ležmo,
- hinge push pu – klik do podporu na předloktích vzad - vzpor ležmo – klik ležmo – podpor na předloktích - klik ležmo – vzpor ležmo

6. Wenson push up group

- wenson push up – wenson klik - vzpor ležmo na jedné noze, druhá noha opřená o triceps souhlasné paže, obě nohy musí být propnuté - v této poloze vykonat klik.

7. Plio push up family (kliky s odrazem)

- push up 1/1 twist to push up – klik – odrazem z rukou vrut o 360° - klik ležmo, při kterém se po odrazu z rukou těžiště přenáší vzhůru a současně je vykonán twist o 360°, nohy u sebe – chodidla zůstávají na podložce - dopad do kliku, hrudník maximálně 10 cm nad podložkou.

8. A – frame goup (schylky)

- explosive A – frame – klik odrazem z rukou a nohou současně schylka - vzpor ležmo – klik - po odrazu z paží a nohou vzhůru tělo zaujímá polohu schylmo – v poloze schylmo je důležité vertikálně udržet nohy a trup u sebe - kontrolovaný dopad do kliku.

9. Cuts (přešvihy)

- straddle cut – klik, přešvihem roznožmo vpor vzadu ležmo - z kliku ležmo odraz vzhůru - v bezoporové fázi přecházejí nohy přes roznožení vpřed - chodidla musí být nad podložkou - dopad do vzporu vzadu ležmo.

10. Leg circle, flair and helicopter group (Mety, kola a helikoptéry)

a) Leg circle group

- from push up single leg circle – kolo únožmo jednonož - ze vzporu ležmo klikem odraz - po odrazu jedna noha vykonává kolo únožmo (360^0) - obě nohy musí být po dobu vykonávání kola propnuté.

b) Helicopter group

- helicopter – helikoptéra - ze sedu roznožného švihem jedné nohy dovnitř dochází k rotaci - na začátku pohybu se jedna ruka dotýká podložky - po vykonání kruhu švihovou nohou nad tělem se dostávají lopatky (střed zad) do kontaktu s podložkou - pomocí kruhů střídnonož tělo rotuje o 360^0 , následuje odraz a dopad do kliku ležmo, jehož směr je shodný s výchozí polohou – v žádné fázi pohybu nesmí být tělo výše než 45^0 nad horizontální úrovní.

c) Capoeira group

- capoeira – met odbočmo s čelným roznožením - výchozí poloha - libovolná nebo vzpor sedmo bokem, jedna noha skrčená, druhá propnutá - odrazem skrčené nohy vykonat met s čelným roznožením, hmotnost těla je na jedné ruce - dopad do libovolné polohy.

Skupina B – statická síla

1. Straddle support group (přednosy roznožmo)

- straddle support 1 hand behind the back 1 hand in front of the body – přednos roznožmo, 1 paže vpředu, druhá vzadu - přednos ve vzporu, při kterém je hmotnost těla na obou rukou, pouze dlaně jsou v kontaktu s podložkou - nohy roznožmo (minimálně 90^0) a rovnoběžně s podložkou - jedna ruka před tělem, druhá za tělem.

2. L support group (L přednosy)

- L – support – L přednos - přednos vzporem, při kterém je hmotnost těla na obou rukou, které jsou u těla - nohy rovnoběžně s podložkou.

3. Full support lever group (váhy v kliku, váhy oporem o předloktí)

- full support straddle lever – váha v kliku roznožmo - podpor, při kterém je hmotnost těla rozložena na skrčených pažích tak, že trup se opírá o lokty a paže (triceps) - dolní končetiny roznožmo, rovnoběžně s podložkou a v prodloužení trupu - poloha těla vzhledem k podložce nesmí být odchýlena více než 30^0 od rovnoběžné polohy.

4. Planche group (váhy ve vzporu)

- straddle planche – váha ve vzporu roznožmo - podpor, při kterém je hmotnost těla rozložena na propnutých pažích - ruce směřují vpřed a ven nebo vzad - dolní končetiny roznožmo - poloha těla vzhledem k podložce nesmí být odchýlena více než 30^0 od rovnoběžné polohy.

Skupina C – skoky

Podle polohy těla v letové fázi

1. Přímo

- vertikální poloha - všechny skoky přímé s obratem,
- z vertikální do horizontální polohy - volné pády, Gainer,
- horizontální poloha – Tamaro.

2. Skrčmo (TUCK) - obě nohy v přednožení skrčmo, co nejvíce přitaženy k trupu (kufr).

3. Roznožmo (STRADDLE) - obě nohy v přednožení roznožmo (minimálně 90°), rovnoběžně s podložkou nebo výše. Úhel mezi trupem a dolními končetinami nesmí být více než 60° .

4. Schylmo (PIKE) - v letové fázi nohy přednožmo vzhůru snožmo a napnutě, rovnoběžně s podložkou nebo výše. Úhel mezi trupem a dolními končetinami nesmí být více než 60° .

5. Schylmo a skrčmo (COSSACK) - v letové fázi jedna noha skrčena přednožmo, druhá přednožmo vzhůru, rovnoběžně s podložkou nebo výše, přičemž kolena musí být u sebe. Úhel mezi trupem a dolními končetinami nesmí být více než 60° . Úhel v kolenním kloubu nesmí být více než 60° .

6. Roznožení boční – sagitální (SPLIT) - maximální roznožení v boční rovině (180°), trup vzpřímený.

7. Roznožení čelné – frontální (FRONTAL SPLIT) - maximální roznožení v čelní rovině (180°), trup vzpřímený.

8. Roznožení prošvihnutím (SWITCH) - po odraze švihová noha (vpředu) mění prošvihnutím polohu s odrazovou nohou v čelní rovině a následně dochází k maximálnímu roznožení (180°) v letové fázi.

9. Nůžkový skok - odrazem jednonož skok střížný přednožmo s maximálním roznožením.

10. Kadetový skok - odrazem jednonož skok s přednožením a stříž zánožmo do maximálního roznožení s obratem o 180° .